

15

# COMPETITION College

15 a 17 ANOS

17

HIGIENÓPOLIS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:05	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
06:55	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
07:45	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
08:30	Core Training Valder Sala 3 30min		Core Training Valder Sala 3 30min		
08:35	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
09:25	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
09:30	Bike Karin Sala 4 45min		Bike Karin Sala 4 45min		
10:30	Local Sérgio Sala 1 45min		Local Sérgio Sala 1 45min		
11:00	Hatha Yoga Pri Lins Sala 3 45min		Hatha Yoga Pri Lins Sala 3 45min		
11:05	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
16:00		Gin. Holística Adriana Sala 1 45min		Alongamento Adriana Sala 1 45min	
17:30		Bike Sérgio Sala 4 45min		Bike Sérgio Sala 4 45min	
17:45	ABS Sérgio Sala 3 30min		ABS Sérgio Sala 3 30min		
18:05	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
18:15	Alongamento Sérgio Sala 2 45min	Core Training Rôsângela Sala 3 30min	Alongamento Sérgio Sala 2 45min	ABS Rôsângela Sala 3 30min	
18:30	Bike Seta Sala 4 45min	Bike Sérgio Sala 4 45min	Bike Seta Sala 4 45min	Bike Sérgio Sala 4 45min	
18:55	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
19:00		Funcional Sérgio Sala 3 30min	Funcional Sérgio Sala 3 30min	Alongamento Rosângela Sala 3 45min	
			Taekwondo Claudio Sala2 45min	Taekwondo Claudio Sala2 45min	
19:30		Funcional Anne Sala 1 30min		Funcional Anne Sala 1 30min	
19:45	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
20:35		Jiu Jitsu Training Piu Sala2 45min		Jiu Jitsu Training Piu Sala2 45min	
20:35	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
SÁBADO					
08:05	08:55	09:45	10:35	11:25	12:15
Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
13:05					
Natação Piscina 45min					